

خلاصه فهرست جانشینی مواد غذایی برای بیماران همودیالیزی

| |
|--|
| ۱ واحد لبنیات = نصف لیوان یا ۱۲۰ میلی لیتر شیر ، ماست ، بستنی، خامه کم چرب (این گروه ترجیحا" حذف شود) |
| ۱ واحد سبزیها = نصف لیوان انواع سبزی خام سبزیهای کم پتاسیم : خیار پوست کنده ، کاهو ، کلم خام ، لوبیاسبز ، فلفل سبز ، جوانه حبوبات سبزیهای پتاسیم متوسط : اسفناج خام ، بادمجان ، کدو ، کرفس خام ، کلم پخته ، گل کلم، شلغم ، قارچ تازه ، پیاز، هویج سبزیهای پتاسیم بالا : چغندر ، سیب زمینی ، کدو حلوائی ، گوجه فرنگی ، اسفناج پخته ، قارچ پخته ، کرفس پخته ، |
| ۱ واحد میوه ها = نصف لیوان انواع میوه خرد شده (غیر از مواردی که مقدار آن ذکر شده) میوه های کم پتاسیم : آب انگور ، کمپوت یا عصاره گلابی، لیمو شیرین (نصف یک عدد) میوه های پتاسیم متوسط : سیب ، انگور ، توت فرنگی ، گیلاس ، نارنگی ، هلو ، انجیر ، آناناس ، هندوانه (۱ لیوان) میوه های پتاسیم بالا : پرتقال ، خرما ، طالبی ، گلابی تازه ، شلیل ، کیوی ، زرد آلو ، انجیر خشک (۲ عدد)، آلو |
| ۱ واحد نان و غلات = ۵ قاشق غذا خوری برنج پخته = ۳۰ گرم انواع نان (معادل یک کف دست سنگک ، بربری ، تافتون یا ۴ کف دست لواش) = نصف لیوان غلات ، دانه ها ، انواع حریره ، ماکارونی ، رشته ، و محصولات مشابه |
| ۱ واحد گوشت و جانشینهای آن = ۳۰ گرم انواع گوشت با چربی متوسط (قرمز ، مرغ ، ماهی) = ۱ عدد تخم مرغ |
| ۱ واحد چربی ها = ۱ قاشق مربا خوری انواع روغنهای مایع و جامد ، کره ، مارگارین ، مایونز = ۲ قاشق غذا خوری روغن نارگیل |
| ۱ واحد قندهای ساده = ۱ قاشق مربا خوری (۵ گرم) انواع شیرینی جات از جمله : مربا ، عسل ، ژله ، شکر ، قند ، آب نبات ، ۱/۴ لیوان شربت آلبیمو یا سایر شربت ها و نوشیدنیها (غیر از نوشابه های کولا) |

تهیه و تنظیم : کارشناس تغذیه ورژیم درمانی بخش تغذیه بیمارستان تامین اجتماعی تاکستان : لیدا نجاتی